# 26 марта группа 2 год обучения,

# педагог – Индрич Ольга Валерьевна

**Тема: Классический тренаж**

**Задание:**

1. Сделайте разминку
2. Посмотрите видео.

классический тренаж простой вариант

<https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI>

1. Запомнить первые два упражнения.
2. Самостоятельно повторите их в течении нескольких минут. **Вместо станка используйте спинку стула или стену.**
3. Продолжайте изучение упражнений из видеоурока тем же способом – по 2-3 упражнения.
4. Повторяем самостоятельно.
5. Запишите в блокнот проделанные упражнения.
6. Ответьте на вопросы письменно в своём «Дневнике танцора»:
   1. Похожи ли эти упражнения на части движений бальных танцев?
   2. В каких движениях вы встречаете эти упражнения? Перечислите
   3. Как вы думаете, где ещё могут пригодиться вам эти упражнения?
7. Смотрим следующее видео и изучаем упражнения по той же схеме (п. 3-5)
8. Обязательный отдых после урока классики. Ложимся на гимнастический коврик на пол или другую ровную горизонтальную поверхность и лежим в течение 5 минут. Будет здорово, если при этом вы включите музыку.



Спасибо за внимание!